„Delfinul" și marea performanță

Acțiunea „Delfin", o veritabilă campanie estivală menită să familiarizeze cu tainele inotului majoritatea școlarilor, a avut ca efect înființarea unui mare număr de centre de inițiere. După cum se știe, „Delfinul" s-a bucurat de un succes indiscutabil, constituind și o modalitate eficientă de propagare a sportului in rindurile tinerei generații. Cum e și firesc, afluența mare de copii la bazinele unde există centre de inițiere a determinat o creștere vertiginoasă in ultimii ani a bazei de selecție pentru natația de performanță. Vară de vară, zeci de mii de copii din toată țara invață să inoate sub indrumarea unor cadre calificate (profesori, instructori, antrenori), prilej ideal de a se furniza marii performanțe o cantitate sporită de tineri cu calități pentru inot, sărituri și polo. Dar, cum natația noastră nu inregistrează un salt notabil, pe măsura posibilităților nou create, ne-am gindit să prezentăm in citeva rinduri eficiența centrelor de inițiere in inot, contribuția pe care o aduc la intărirea secțiilor de performanță, precum și cauzele care impiedică progresul așteptat.

Din constatările făcute la fața locului, din discuțiile purtate cu unii specialiști rezultă că, in ciuda unei ample activități la treapta inițierii, puține sint totuși roadele centrelor. Și aceasta datorită necorelării procesului de invățare cu cel de selecție pentru marea performanță, din cauza interesului redus manifestat de antrenorii de specialitate pentru centrele de inițiere, precum și a unor deficiențe organizatorice. In felul acesta natația nu beneficiază de toate resursele pe care le-ar putea găsi la centrele de inițiere, a căror eficiență (pentru performanță) nu este folosită incă la cotele cele mai inalte.



„Echer" executat de Georgiana Săcăleanu, un real talent
Foto: Șt. CIOTLOȘ

PREA PUȚINI COPII SELECȚIONAȚI PENTRU SECȚIILE DE PERFORMANȚĂ

In afara caracterului social pregnant al diverselor acțiuni de masă privind invățarea inotului activitatea din cadrul numeroaselor centre de inițiere mai are un scop bine definit. Este vorba de crearea unei largi baze de masă în acest sport și oferirea unor posibilități multiple de depistare și indrumare a elementelor talentate către secțiile de performanță.

Acțiunile de inițiere organizate pe o scară mai largă în ultimii ani au asigurat mai multor zeci de mii de copii, atît în Capitală, cît și în principalele centre de natație din țară, brevete de înotători. Cu toate acestea, numărul celor care împrospătează în fiecare toamnă contingentele de sportivi ale secțiilor de performanță este încă redus. Cu alte cuvinte, eficiența — din acest punct de vedere — a multiplelor acțiuni de învățare a înotului se menține încă la un nivel nesatisfăcător. Această problemă continuă să frămînte pe activiștii federației de specialitate, în căutarea unor noi soluții. Încercînd să meargă pe firul cauzelor insuficientei eficiențe a acțiunilor, scurta noastră anchetă în rîndul unor tehnicieni cu merite deosebite în acest domeniu încearcă să aducă și cîteva sugestii.

MIHAI MITROFAN (Petrolul Ploiești): „Fără îndoială, în ceea ce privește inițierea se face mai mult decît în urmă cu 10 sau 15 ani. Am pledat însă întotdeauna pentru **organizarea cursurilor pe toată durata anului și nu numai în lunile de vară.** Printr-o mai bună organizare — comisiile județene și municipale trebuie să se preocupe mai mult în această direcție — cursurile ar putea deveni permanente. Pe lîngă fiecare bazin ar trebui angajați instructori specializați, a căror singură preocupare să fie învățarea înotului. De asemenea, pledez pentru o mai mare stabilitate a instructorilor în această activitate. Aceste centre trebuie să capete o tradiție, astfel ca părinții să-și aducă copiii la bazin cu cea mai mare încredere".

ALEXANDRU SCHMALTZER (Școala sportivă nr. 2): „Față de populația Capitalei, consider că numărul centrelor de inițiere este încă mic. Mai există încă bazine nefolosite, iar unele sectoare nu au deocamdată asemenea baze. Numai astfel se explică faptul că la cursurile de la Obor avem copii care trebuie să se deplaseze tocmai din Balta Albă sau din Drumul Taberei. De aceea grupele actuale cunosc fluctuații și mulți copii abia ajung să participe la două treimi din lecții. Pe de altă parte, numărul elementelor talentate ce apar în fiecare sezon la bazinul nostru depășesc cu mult posibilitățile de cuprindere în secția de înot a Școlii sportive nr. 2. **Dacă antrenorii altor cluburi ne-ar vizita mai des, ne-ar da chiar o mînă de ajutor, căci numărul celor care s-ar pierde ar fi fără îndoială mai scăzut".**

FELIX HEITZ (Școala sportivă Brăila): **„Conjugarea eforturilor organelor de conducere a mișcării sportive cu cele ale secțiilor de învățămînt în fiecare municipiu, oraș, ar spori fără îndoială eficiența acestor centre.** La Brăila, această colaborare a dus la rezultate neașteptat de bune și iată că, numai după doi-trei ani de existență, piscina noastră începe să ofere campioni. Cred că și participarea mai activă a antrenorilor la aceste centre ar duce la rezultate mai bune. Cunosc mai multe cazuri — și din jenă mă abțin să-i numesc — de antrenori care se mulțumesc să pregătească cîțiva înotători și... cam atît. Este foarte puțin".

Mărirea numărului de centre, mai buna organizare a activității lor pe toată durata anului, **folosirea unor cadre specializate în inițiere și un aport sporit al antrenorilor** — iată numai cîteva elemente care ar putea duce în viitor la sporirea eficacității acțiunilor de inițiere.

Adrian VASILIU

MAI MULT INTERES DIN PARTEA ANTRENORILOR!

Ca în fiecare vară, baza de natație de la „Tineretului" este suprasolicitată. Acolo funcționează unul din centrele de inițiere ale Capitalei. De la începutul acestui sezon, două serii de copii (peste 1 300) și-au încheiat stagiul de învățare a înotului, iar o altă serie se află în activitate zilnică. Bazinele sînt pline și nu cunosc pauza, de dimineață pînă seara

Se presupune deci că acest important centru contribuie în mare măsură la popularea secțiilor de performanță ale cluburilor sportive. Presupunerea ne-a confirmat-o metodista **Sofia Vlad**, care preciza că **„centrul de la Tineretului constituie o bună pepinieră pentru secțiile de performanță. La cele două cicluri care s-au încheiat au fost prezenți și cîțiva antrenori de specialitate, interesați să descopere între micii învățăcei pe viitorii campioni, să-i atragă către secțiile de performanță respective. Am văzut făcind observări pe antrenorii Stroescu, Szabo** (Progresul), **Zahan** (C.S.S.) și alții.

La bazine se află zilnic, fie pentru îndrumarea începătorilor, fie pentru orele de pregătire cu grupele sale de performanță, antrenorul **Leo Ungur**, cu care am avut o convorbire pe tema eficienței centrului de inițiere de la Tineretului. **„Aportul său la marea performanță** — ne spunea interlocutorul — **este satisfăcător. Cred însă că centrele de inițiere, în general (și cel de aici în special) ar putea să-și aducă o contribuție mai importantă, dacă organizarea lor ar fi mai riguroasă. Ar trebui ca centrele de inițiere să fie o treabă exclusiv a federației (nu a I.E.A.B.S.-ului), care să detașeze în rîndul celor ce-i învață pe copii să înoate numai specialiști în natație, cu grupe de performanță la cluburi, care să poată face o selecție autorizată. Sau să cheme toți profesorii de specialitate de la secțiile școlilor sportive, interesați să selecționeze elementele susceptibile de mari progrese. Folosind profesori care nu activează și în domeniul performanței, cum se întîmplă acum, aceștia nu fac decît să-i învețe pe copii înotul, după care nu-i mai interesează nimic. Pe de altă parte, drept să fiu, pe la bazine au trecut prea puțini antrenori din secțiile de performanță, așa că nu se poate vorbi de o selecție eficientă. Nu mai departe decît la sfîrșitul celei de a doua serii de copii, cînd s-a organizat și un mic concurs (în latul bazinului), nu am văzut nici un specialist prezent pentru a selecta pe cei mai promițători. Eu am ales însă cîțiva pentru secția Rapidului, printre care pot numi pe Gabriela Mareș, Mihaela Mareș, Ioan Jianu etc. Anul trecut, de pildă, tot de la centrul de inițiere am selectat o serie de copii și pe unul dintre ei, Mihai Pascadi, îl voi prezenta la campionatele de copii B de la Reșița, anul acesta, iar anul viitor cred că va veni, la aceeași categorie de vîrstă, între primii trei pe țară.**

Aceste centre sînt un rezervor important pentru înotul de performanță, cu condiția ca toți antrenorii să nu ocolească bazinele în timpul ciclurilor de inițiere".

Am dedus din discuțiile avute la „Tineretului" că centrul de inițiere de aici oferă posibilități vaste de selecție (și a dat numeroși sportivi valoroși), dar participarea sa la marea performanță ar putea fi mult mai consistentă, dacă activitatea ar fi organizată mai riguros și dacă interesul antrenorilor din secțiile unităților școlare, ale cluburilor și asociațiilor sportive ar fi mai mare.

A. BREBEANU

LA SĂRITURI ÎN APĂ

ATENȚIE LA INSTRUIRE!

In ultimii ani am consemnat în repetate rinduri penuria de săritori în apă talentați, cu perspective de a ajunge performeri de valoare. Pe parcurs, însă, antrenorii acestei ramuri a natației s-au preocupat intens pentru a iniția cit mai mulți copii în tainele salturilor de la trambulină și platformă și pentru a-i selecționa în secțiile de performanță. Hărnicia și priceperea antrenorilor s-au dovedit rodnice și, ca urmare, de curind (cu prilejul campionatelor republicane de copii, juniori și seniori) am avut prilejul să urmărim numeroși săritori foarte tineri, inițiați în centrele special organizate, în ultimii ani, ajunși acum la un grad de evoluție destul de avansat. Dintre aceștia amintim pe Georgiana Săcăleanu, V. Bastar, Anca Făgețeanu (C. S. Școlarul — antrenori N. Spariosu și Elena Timar), M. Kaiss, H. Beer (Șc. sp. Sibiu — antrenor N. Hatzak), Fr. Kiss, Daniela Nețu, Magdalena Toth (Crișul — antrenori A. Breja și Viorica Lajcsak), Elena Cîrstică, Carmen Bădescu, V. Ciupitu, M. Dinescu, A. Apostol (Progresul — antrenori soții Pantelimon și Melania Decuseară), Gabriela Covaci (C.S.M. Cluj — antrenor Dionisie Szabo).

Unii dintre ei au concurat la categorii superioare de vîrstă (copii la juniori, juniori la seniori) și s-au clasat pe locuri fruntașe, fapt care demonstrează nivelul ridicat la care au ajuns în puținii ani care au trecut de la inițierea lor.

Consemnăm cu bucurie roadele muncii de inițiere și instruire din ultimii ani, dar se impune toată atenția pentru evitarea unor suprasolicitări (ca efort fizic și ca însușire a unor exerciții prea dificile), care ar anula strădaniile de pînă acum și ar stopa, poate chiar definitiv, activitatea competițională de performanță a tinerilor săritori. Așa cum — din păcate — s-a petrecut cîndva cu unii practicanți ai acestui pretențios sport.

D. STĂNCULESCU



Prima serie se află în apă folosind plutele pentru învățarea inotului. Cea următoare este gata să-i ia locul. Imagine dintr-o oră de curs la Palatul pionierilor

ÎNOTUL – REALMENTE O BINEFACERE

In legătură cu efectele practicării inotului asupra sănătății și dezvoltării copiilor am cerut părerea a doi medici care activează in domeniul sportului. Iată ce ne-au declarat:

Dr. **Ion DRAGAN**, **directorul Centrului de medicină sportivă:** „Din literatura de specialitate existentă se desprinde faptul că inotul este considerat drept singurul sport care influențează direct creșterea in lungime a copiilor. Fiind o activitate care se practică la virste mici (in plin puseu de creștere), intervenind și un mediu diferit, apa, care accelerează schimburile metabolice, iar pe de altă parte factorul fizic — presiunea exercitată pe suprafața corpului — stimulează creșterea in lungime. Faptul că aceste procese au loc in condițiile radiației solare, favorabile fixării calciului și fosforului in schelet, oferă cadrul cel mai potrivit creșterii. Insăși practica arată că acei copii care au făcut inot de mici arată frumos, armonios dezvoltați. Faptul că in timpul inotului poziția corpului este întinsă pe apă, poziție care întinde coloana vertebrală, face ca inotul să constituie un factor profilactic și chiar curativ, al deviațiilor coloanei vertebrale (cifoze, scolioze etc.).

Dar, influența inotului asupra organismului celor care-l practică este mult mai largă. Fiind un efort specific de rezistență, cu mișcări ciclice, care se desfășoară în condițiile de mediu cunoscute, provoacă în organism și modificările specifice corespunzătoare: funcția respiratorie este mult îmbunătățită, capacitatea vitală crește simțitor și, influențată de aceasta, funcția cardiacă. De pildă, din observațiile făcute la centrele de copii, am constatat că numai după 12 lecții, capacitatea vitală a acestora inregistra creșteri intre 400 — 600 ml. De asemenea, s-au observat scăderi ale frecvenței cardiace, determinate firește, de dezvoltarea musculaturii inimii, de la 12 pină la 20 de bătăi pe minut. Din inregistrările făcute am constatat și o evidentă creștere a forței musculare. Majoritatea specialiștilor consideră inotul ca pe un excelent reglator al metabolismului, ca să nu mai vorbim despre efectele deosebite obținute cind este folosit ca mijloc terapeutic".

Dr. Ecaterina OROSZ, medicul lotului de natație, maestră a sportului: „Trăiesc de aproape 30 de ani in jurul bazinelor de inot. La început ca sportivă de performanță, iar acum ca medic. Eu consider înotul ca pe cel mai complet sport, cu cele mai binefăcătoare influențe asupra celor care-l practică și de aceea apreciez că toată lumea, indiferent de virstă, trebuie să inoate. Efectele favorabile sint mult mai marcate atunci cind exercițiile de inot sint repetate de minimum 1–2 ori pe săptămină.

Datele statistice ne demonstrează că organismul celor ce practică inotul este mult mai rezistent la imbolnăviri, datorită călirii prin factorii naturali — aer, apă, soare. Acțiunea acestor factori asupra organismului este multilaterală, solicită toate marile grupe musculare și principalele funcții ale corpului, imbunătățind activitatea lor. Acestea sint numai citeva argumente pe care se sprijină părerea mea despre inot".

Mihai TRANCĂ